

月 火 水 木 金 土 日

60分クラス		75分クラス		90分クラス		
[心と体にやさしいヨガ] ★ sae [ヨガ フィット] ★★★saki [呼吸が深まるヨガ] ★saki [ハタヨガ] ★tomomi [しなやかな体をつくるヨガ] ★★sae ★の数が多いほど運動量があります		[ほぐすヨガ] ★ sae [季節のヨガ] ★★ saki [簡単リフレッシュヨガ] ★rie [じっくりヨガ] ★ tomomi [朝のスッキリヨガ] ★rie		[ゆるめて整うヨガ] ★~★★ sae [デトックスヨガ] ★★ sae [巡りヨガ] ★★ tomomi [疲れを癒すヨガ] ★ saki [季節のヨガ] ★★ saki [金谷夜ヨガ] ★~★★ sae ※会場：金谷		
【4月 代行レッスンのお知らせ】 ◎4/1・4/22 (月) 心と体にやさしいヨガ sae → saki ゆるめて整うヨガ sae → saki						
1	2	3	4	5	6	7
9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ	9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	10:30~12:00 季節のヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	9:30~10:15 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	
8	9	10	11	12	13	14 SPLレッスン
9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ 19:45~21:00 ほぐすヨガ	9:00~ノイロヒー 産前ママヨガ部 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	9:30~10:15 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ 10:45~11:45 しなやかな体をつくるヨガ	9:00~10:00 saki レッスン 10:30~11:30 misato レッスン
15	16	17	18	19	20	21
9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ 19:45~21:00 ほぐすヨガ	9:00~ノイロヒー 産前産後ヨガ 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	9:30~10:15 じっくりヨガ	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	
22	23	24	25	26	27	28
9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ	9:00~ノイロヒー 産前ママヨガ部 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	9:30~10:15 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ 10:45~11:45 しなやかな体をつくるヨガ	
29	30					
	9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ					

ご予約、お問合せ、最新情報
SAEYOGA公式LINEはこちら



SAEYOGAホームページ
はこちら

